

ほけんだより 10月号



茂木小学校
保健室
2017.10
NO.6

10月の保健目標

目を大切にしよう



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。秋といえば、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋、芸術の秋・・・と、いろいろなことを始めるのにとてもいい季節です。ただ、こうした季節の変わり目で体調を崩す人が増えています。10月は楽しい行事がたくさんあります。体調管理をしっかりと行いましょう。

10月10日は、目の愛護デー

現代は、テレビやゲーム、パソコンやスマートフォンなど、目を使っての娯楽が多くなりました。便利になった分、視力低下や目の疲れからくる頭痛や肩こりに悩む人も増えました。目のために一週間に一日、ノーテレビデーやノーゲームデーを実施してみるのもいいですね。



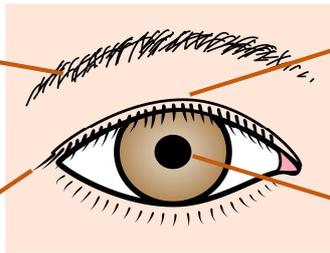
目はどんな働きをしているの？

まゆげ

おでこから流れる汗が、目に入るのを防ぐ。

まつげ

目にゴミやホコリが入るのを防ぐ。



まぶた

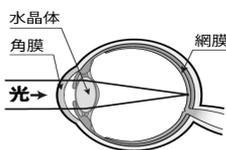
とっさの時、閉じて目を守る。

ひとみ

目に入る光の量を調整する。

正視・近視・遠視・乱視の違い

私たちは、物に反射し目に入ってきた光が、角膜と水晶体によって屈折し、眼球の奥にある網膜上に焦点を結ぶことで、物を見ています。



- 正視：光がきちんと網膜上に焦点を結び、近くも遠くもよく見える。
- 近視：光が網膜よりも前方で焦点を結び、近くは見えるが、遠くの物はピン트가合わずよく見えない。
- 遠視：光が網膜よりも後方で焦点を結び、遠くも近くも見づらい。
- 乱視：光の向きによって焦点を結ぶ位置が異なる。主な原因は角膜や水晶体の歪みで、物がぼやけて見える。

色覚検査の実施について

今年度も色覚検査を実施いたします。

1年生は、全員に希望調査用紙を配布し、希望があった児童を対象に検査を行います。2年生から6年生は、昨年度までに検査をしておらず、今年度の検査を希望する場合に実施いたします。その旨を連絡帳等で担任にお知らせください。

結果につきましては、検査を行った児童全員に通知いたします。

